СОКИ
ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН І ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ
В НАРОДНІЙ МЕДИЦИНІ УКРАЇНИ
ЛЬВІВ — 1990

ЛЬВІВСЬКА ГОСПРОЗРАХУНКОВА ПОЛІКЛІНІКА

СОКИ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН І ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В НАРОДНІЙ МЕДИЦИНІ УКРАЇНИ

ЛЬВІВ — 1990

Автори-упорядники:

Кандидат фармацевтичних наук ОЛІЙНИК П. В.,
ДОЛИНСЬКА О. М.— провізор, БУЛЬДЯК Ю. С.— лікар

Вміщено рекомендації по вживанню 50 свіжоприготованих соків лікарських рослин, овочів і фруктів. Рекомендований спосіб збору лікарських рослин і приготування із них соків.

Вказані назви рослин і їх синоніми, спосіб вживання соків при різних захворюваннях.

Рекомендації розраховані на лікарів-фізіотерапевтів, фармацевтів, заготівельників лікарської сировини, студентів медичних та фармацевтичних учбових закладів та всіх тих, хто цікавиться досвідом нетрадиційної народної медицини.

Багатий досвід народної медицини свідчить про те, що свіжовиготовлені соки лікарських рослин, ягід, овочів і фруктів як цілющі лікувальні засоби незаслужено забуті в наш час. Здавна вони широко використовувались для лікування багатьох захворювань. Їх цінність в швидкості засвоєння і багатому асортименті різних лікарських речовин (вітаміни, органічні сполуки натрію, калію, кальцію, фосфору та ін.)

Споживання рослинних, овочевих та фруктових соків покращує травлення їжі, стимулює діяльність залоз внутрішньої секреції, підвищує стійкість організму до різних захворювань. Соки стимулюють енергетичний обмін, мають неспецифічну біостимулюючу дію. Наявність органічних кислот та інших речовин визивають слиновидільні рефлекси в ротовій порожнині, які сприяють усуненню спраги і сухості в роті. Всі рослинні соки коригують лужно-кислотну рівновагу крові, усувають токсикози і сприяють виведенню токсинів із організму.

Наукові дані свідчать, що в складі соків гербіциди (ядохімікати) в організм майже не попадають, тому що в основному залишаються зв'язаними в клітковині.

Нерозведені овочеві соки зв'язують соляну кислоту і знижують активність пепсину в шлунковому соці. Розбавлені водою овочеві соки (1:10) дають сокогінний ефект, найбільше сік капусти і моркви, менше — буряка і помідорів, а найбільше — картопляний сік. Тому нерозведені овочеві соки краще вживати при підвищеній секреції шлунка, а розбавлені — при пониженій.

Розвиток нової галузі медицини — фітотерапії викликає необхідність детального вивчення досвіду народної медицини по використанню нетрадиційних лікуючих засобів, в тому числі соків лікарських рослин. Спроба авторів даної роботи не претендує на вичерпність по застосуванню вказаних нами соків лікарських рослин, овочів, фруктів для лікування різних захворювань. Зібрані і опрацьовані дані грунтуються на літературних джерелах і власному досвіді.

Необхідно пам'ятати, що дана робота не призначена як інструкція для самолікування. Використання соків як лікарських за-

собів для лікування вказаних захворювань можливе тільки під наглядом і контролем лікаря-фітотерапевта.

Всі рослини розміщені в алфавітному порядку. Проти кожної з них вказані захворювання, для лікування яких народна медицина рекомендує застосування соків. Окремо виділені соки для внутрішнього вживання і зовнішнього застосування. Дози для внутрішнього вживання розраховані на дорослих. Для дітей їх зменшують в 2—3 рази, в залежності від віку дитини. У випадку, коли доза не вказана, її встановлює лікар. Зовнішньо соки рослин застосовуються у вигляді примочок, ванн, промивань.

ПРАВИЛА ЗБОРУ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

Траву, листки лікарських рослин збирають в період бутонізації або початкового цвітіння.

Квіти і суцвіття — на початку і в середині цвітіння (в залежності від виду рослин).

Бруньки — весною, коли вони набубнявіли, але ще не почали розпускатись (березень—квітень).

Плоди і насіння — цілі доспілі, соковиті. Збирати їх краще вранці або ввечері, а плоди шипшини — за кілька днів до повної зрілості.

Коріння, кореневища, коренеплоди викопують осінню, в кінці вегетаційного періоду або ранньою весною, раніше ніж рослини підуть в ріст. У однорічних рослин в кінці вегетаційного періоду, у дворічних — осінню другого року, в багаторічних — осінню другого або третього року життя.

Підземні частини рослин викопують на віддалі 10—14 см від стебла. Потім їх миють в проточній воді або з допомогою корзин, періодично опускаючи їх в воду. Не можна мити підземні частини рослин, що вміщують сапоніни (кореневища папороті) і слизі (бульби орхідеї); їх очищають від землі з допомогою щіток і знімають шкіру.

Повторні збори підземних рослин на місці їх заготівлі можна проводити через 1—2 роки.

Отруйні рослини (красавка, дурман, вовче лико та інші) не можна пробувати на смак і зберігати разом з неотруйними. Після їх збирання необхідно вимити руки.

Рослини не можна збирати біля підприємств хімічної, нафтопереробної промисловості, автомобільних шляхів, аеродромів, біля річок, забруднених промисловими стоками, на ділянках, оброблених отрутохімікатами. Це зв'язано з тим, що рослини поглинають шкідливі речовини з навколишнього середовища і стають непридатними для приготування ліків.

Необхідно також пам'ятати, що розпізнавання лікарських рослин і їх застосування як лікувальних засобів надзвичайно складна

справа не тільки для читачів, а в деякій мірі і для спеціалістів. Тому в сумнівних випадках для ідентифікації зібраних лікарських рослин необхідно звернутись до ботаніків, провізорів і інших спеціалістів, які можуть дати кваліфіковану консультацію з приводу визначення невідомої рослини, її лікувальних властивостей і способів застосування.

Заготівлю лікарських рослин необхідно проводити в розумній кількості. Яким би не був нагляд за охороною природи, захистити і зберегти цілющий рослинний світ для наших дітей і майбутніх поколінь — наш святий обов'язок.

ПРИГОТУВАННЯ РОСЛИННИХ СОКІВ

Дрібно нарізані частини рослин, свіжі овочі, плоди, корені, бульби пропускають через м'ясорубку або соковижималку. Отриману масу відтискають через кусок тканини, а до залишку додають невелику кількість води і ще раз відтискають. Сік таким чином містить всі складові компоненти рослин, розчинені в воді. Для використання соків зимою і зберігання їх можна консервувати, стерилізувати.

1. АЛОЕ ДЕРЕВОВИДНЕ
(Aloe arborescens Mill.)

Рос. назва: алоэ древовидное
Нар. назва: столітник, сабур, лікар
(5, 18, 25)

ВНУТРІШНЄ.
Сік з листків.
По 1 десертній ложці 2—3 рази в день за 1/2 години до їди.

Невралгії; головні болі; покращення апетиту і травлення; послаблююча дія; хронічні гастрити з пониженою кислотністю і схильністю до запорів; підвищення опірності організму проти інфекційних захворювань; туберкульоз легень, гортані; загальнозміцнювальний засіб при бронхіті, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки; здатний продовжити повноцінне життя.

Необхідно пам'ятати, що завищені дози можуть пригнічувати перистальтику і викликати запалення товстого кишечника. Протипоказаний при гемороїдальних і маткових кровотечах, останніх місяцях вагітності, надмірній менструації, при запаленні нирок або сечового міхура, неефективний при потребі швидкого випорожнення кишок.

ЗОВНІШНЄ.
Сік з листків.

Гнійні рани, хронічні виразки, опіки, запальні захворювання шкіри, полоскання при захворюваннях ротової порожнини і горла, ясен, відновлює пігментацію волосся, ерозія шийки матки, риніт, стоматит, лишаї, остеомієліт з відкритим вогнищем, абсцеси і флегмони, при відмороженнях, для закапування у ніс при нежиті, лікування мозолів.

Сік з водою (1 : 1).

Для закапування очей при початковій стадії катаракти.

Для полоскання при захворюваннях горла.

2. АРОНІЯ ЧОРНОПЛОДА
(Aronia melanocarpa Elliot.)

Роз. назва: рябина черноплодная
Нар. назва: горобина чорноплідна
(3, 5, 18, 19)

ВНУТРІШНЄ.
Сік спілих плодів.
По 1 столовій ложці 3 рази в день перед їдою.

Анемія; авітамінози; атеросклероз; анацидні гастрити; кровотечі різного походження; капіляротоксикоз, токсикоз вагітних.

Фітонциди аронії затримують розвиток золотистого стафілокока, дизентерійної палички. Сік має високу капілярозміцнювальну активність, через високий вміст вітаміну Р (500 мг), його рекомендують при геморагічних діатезах, тиреотоксикозах, гломерулонефритах, кровотечах різного походження, під час лікування антикоагулянтами; зрівноважує процеси збудження й гальмування в головному мозку і понижує емоціональну неврівноваженість. Біофлавоноїдоактивні катехіни, які містяться в аронії, мають здатність нейтралізувати й виводити з організму радіоактивний стронцій. Рекомендується при гломерулонефриті, тиреотоксикозі, при геморагічному діатезі, кровотечі різного походження.

По 1/2 склянки на прийом на протязі двох тижнів або по 50 мл 3 рази в день після їди на протязі 1—1,5 місяця. Лікування треба проводити два рази на рік (навесні й восени).

Гіпертонія.

Аронія має недолік — незначний вміст аскорбінової кислоти (10—60 мг). Тому для лікування гіпертонії та атеросклерозу рекомендують додатково вживати вітамін С.

ЗОВНІШНЄ.
Сік спілих плодів.

Для лікування опіків.

3. БЕРЕЗА БІЛА
Рос. назва: береза белая
(Betula alba L.)

БЕРЕЗА БОРОДАВЧАСТА
(Betula pendula Roth)

Рос. назва: береза бородавчатая
Нар. назва: береза пухнаста, біла береза, березник
(5, 9, 13, 18, 20)

ВНУТРІШНЄ.
Сік з молодих листків.
Свіжий сік з стовбура, зібраний весною.
По 3 і більше слянок на день.

Захворювання сечового міхура, артрити.

Захворювання легенів, бронхіти, туберкульоз; сечокам'яна хвороба — здатність розчиняти каміння, діуретична дія; стимуляція роботи нирок, джерело вітамінів; ангіни, артрити, ревматизм, трофічні виразки, анемія, що розвивалася внаслідок втрати крові після поранення чи перенесеного захворювання; при ранах, які погано гояться; хвороби, що супроводяться високою температурою тіла; бронхоектазії, поліартрити, подагра; авітаміноз С. Має відхаркуючу дію, сприяє виведенню з організму шкідливих речовин, допомагає при набряках серцевого походження, як загальнотонізуючий засіб (особливо корисний ослабленим дітям).

ЗОВНІШНЄ.
Свіжий сік з стовбура.
У вигляді компресів.

Вугрі, пігментні плями, екзема.

4. БРУСНИЦЯ
(Vaccinium vitis-idaea L.)

Рос. назва: брусника
Нар. назва: бруслина, кам'янка, бруслинчик, брусничник
(13, 17, 18, 20, 25)

ВНУТРІШНЄ.
Сік ягід.

Легкі форми гіпертонічної хвороби, гнійні поноси, авітаміноз С і А, при ревматизмі, подагрі, при катарі шлунка з пониженою шлунковою кислотністю, діє дуже сечогінно без шкоди для нирок, навіть у великих дозах; має антибіотичні властивості; добрий протицинготний засіб; корисний при поліартриті і захворюваннях нирок.

5. БУЗИНА ЧОРНА
(Sambucus nigra L.)

Рос. назва: бузина черная
Нар. назва: бузок, бозник, бугила, бузиновий цвіт, самбук
(5, 13, 16, 19, 25)

ВНУТРІШНЄ.
Сік достиглих ягід, зібраних у серпні—вересні.
Незрілі плоди отруйні!

Болезаспокійливий засіб при невралгіях; хвороби нирок і сечового міхура; цукровий діабет; профілактичний засіб при переохолодженні; джерело вітаміну B_1; легкий послаблюючий засіб; грип, ангіна, бронхіти; хронічні коліти, гепатити, виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки.

Швейцарські фармакологи рекомендують сік із достиглих ягід як фітотерапевтичний засіб, що підвищує тонус хворого, зменшує біль під час невралгій, посилює потовиділення при пропасниці, а також під час осінньо-весняного наступу грипу.

ЗОВНІШНЄ.
Сік достиглих ягід.

Для полоскання горла і ротової порожнини при запальних процесах; ангіни, ларингіти.

6. БУРЯК ГОРОДНІЙ
(Beta vulgaris L.)

Рос. назва: свекла огородняя
(1, 3, 6, 7, 19, 23)

ВНУТРІШНЄ.
Сік свіжих коренеплодів.
По 100 мл ввечері.

Вживається для лікування гіпертонії; як проносне; сечогінне, корисне при хворобах печінки, порушенні обміну речовин, атеросклерозі. Пригнічує ріст золотистого стафілокока, має протипухлинну дію; покращує засвоєння вітаміну B_{12}, тим самим сприяє нормалізації складу крові. Червоний колір зумовлений антоціанами, які організмом не засвоюються, але мають антисептичну дію.

За вмістом незамінних амінокислот буряк переважає майже всі овочі. Серед них найцінніша — гама-аміноолійна кислота, яка сприяє обміну речовин головного мозку. Містять буряки й бетаїн, з якого в організмі утворюється фізіологічно активний холін, який запобігає жировому переродженню печінки і має протисклеротичні властивості. За вмістом заліза, за винятком часнику, не має собі рівних. Цинк, який міститься в ньому, збільшує тривалість дії інсуліну — гормону підшлункової залози. Завдяки йому гострішає зір. Нестача цинку в організмі може спричинити інфаркт міокарда.

По 100 мл соку натще.

При атонії кишечника та хронічних запорах. Дуже корисний при анемії, під час виснаження, занепаду сил, після тяжких захворювань, при патологічних станах, пов'язаних зі зниженою щільністю стінок кровоносних капілярів, крихкістю та недостатньою їх еластичністю (краще споживати темно-червоні сорти).

ЗОВНІШНЄ.
Сік свіжих коренеплодів.

Для полоскання горла при ангінах, тонзилітах; для промивання носа.

Покласти в вухо кусочок бинта, змоченого соком.

При мігрені.

Примочки міняти до повного виліковування.
Сік відвареного буряка.

Лишай спіральний червоний у вигляді ниточки (частіше всього на руках); рани, виразки шкіри.

На кілька хвилин ввести в нідзрі маленькі тампони, змочені соком.

Жаропонижаючий засіб швидкої дії.

7. ВАЛЕРІАНА ЛІКАРСЬКА
(Valeriana officinalis L.)

Рос. назва: валериана лекарственная
Нар. назва: маун аптечний, одолян, козлик, котяча трава, бісове ребро, ароматник, маріян, чортове зілля, земляний ладан
(5, 13, 14, 17, 25)

ВНУТРІШНЄ.
Сік з свіжих кореневищ з коренями, зібраних у вересні—жовтні.

Добрий заспокійливий засіб, в тому числі при безсонні внаслідок нервового виснаження або розумової перевтоми; вегетодистонія, головні болі, нервове збудження, неврози серцево-судинної системи та інші нервові захворювання, глистогінний засіб, використовується при розладах шлунка і кишечника на нервовому тлі, при мігрені, клімаксі, епілепсії, астмі.

Необхідно врахувати, що довготривале вживання соку валеріани (і всіх препаратів її) викликає порушення функції травлення їжі.

8. ВЕРОНІКА ЛІКАРСЬКА
(Veronica officinalis L.)

Рос. назва: вероника лекарственная
Нар. назва: гадючник, гадяник
(13, 17, 18)

ВНУТРІШНЄ.
Сік трави, зібраної під час цвітіння (червень—липень).

Катар верхніх дихальних шляхів, виразка шлунка, захворювання сечового міхура.

ЗОВНІШНЄ.
Сік з трави.

Ранозаживляючий засіб; при дерматитах шкіри голови.

9. ГАРБУЗ ЗВИЧАЙНИЙ
(Cucurbita pepo L.)

Рос. назва: тыква обыкновенная
Нар. назва: кабак, гарбуз столовий
(1, 3, 5, 19, 25)

ВНУТРІШНЄ.
Сік з м'якоті плодів.

Сильна сечогінна дія при набряках; захворювання печінки, нирок; подагра; джерело каротину (провітамін А); гастрити, жовчокам'яна хвороба, хронічні коліти та ентероколіти в стадії загострення; при захворюваннях серцево-судинної системи (гіпертонія, атероскле-

роз із недостатністю кровообігу); при гострих і хронічних нефритах та пієлонефритах. Рекомендується вагітним жінкам від нудоти, його вживають при морській хворобі; має заспокійливі властивості, поліпшує сон; джерело цінного для дитячого організму вітаміну Д, який підсилює життєздатність і прискорює ріст дітей; багато солей міді, заліза, фосфору, які позитивно впливають на кровотворення — вживають для профілактики анемії, атеросклерозу; корисний тим, хто переніс хворобу Боткіна.

По 100 мл на добу. Для лікування нирок.

Вживають для покращання функціональної діяльності кишечника (від запорів); це добрий сечогінний засіб: під час захворювання нирок, при різних видах водянки і в тих випадках, коли потрібне негайне виведення води та солей з організму. Сік має заспокійливі властивості, поліпшує сон.

ЗОВНІШНЄ.
Сік з м'якоті плодів. У вигляді компресів прикладають при екземах, опіках та висипах на тілі.

10. ГЛІД КОЛЮЧИЙ
(Crataegus oxyacantha L.)

Рос. назва: боярышник колючий или обыкновенный
Нар. назва: глід криваво-червоний, глід, глід-колюх, глод, глід звичайний
(4, 13, 18, 24, 25)

ВНУТРІШНЄ.
Сік з плодів, зібраних у вересні—жовтні.
Плоди глоду найкраще збирати після осінніх приморозків.

При функціональних порушеннях серцевої діяльності; тонізуюче впливає на серцевий м'яз, поліпшує еластичність стінок кровоносних судин, уповільнює серцебиття, знімає біль і відчуття важкості в ділянці серця; поліпшує загальне самопочуття, при серцевій кволості після перенесеної виснажливої хвороби; при ангіоневрозі в клімактеричний період (припливах крові до голови); під час початкової стадії гіпертонічної хвороби; безсоння у хворих з порушенням серцевої діяльності та гіпертиреозу з тахікардією; знижує рівень холестерину в крові; покращує постачання серця киснем; попереджує старіння організму і перенапруженість.

Речовини глоду не завдають шкоди організму людини і не мають побічної дії.

Клінічне спостереження засвідчує, що глід часто діє набагато краще, ніж препарати брому та наперстянки.

11. ГОРІХ
(Juglans regia L.)

Рос. назва: грецкий орех
Нар. назва: волоський горіх
(5, 16, 17, 19)

ВНУТРІШНЄ.
Сік листя з водою. Для лікування дітей від золотухи і рахіту.

Сік недозрілих зелених плодів з цукром і спиртом.
По 50 мл на прийом.
Сік молодих листків та зелених недозрілих плодів.

Сильні шлункові болі, розлади шлунка.

ЗОВНІШНЄ.
Сік недозрілих зелених плодів.

При захворюваннях шкіри, цукровому діабеті, діатезі, рахіті, золотусі, ангіні, авітамінозах, атеросклерозі; як регулююче шлунково-кишкову діяльність та як глистогінний засіб.

Сік зеленої шкірки.
Сік листя з водою.
(Можна у вигляді примочок).

Неспецифічний засіб для лікування туберкульозу шкіри, стафілококових та стрептококових захворювань шкіри.

Епіляція волосся.

Для полоскання горла при запальних процесах.

Хороший ранозаживляючий засіб, забезпечує чистоту рани.

12. ГРИЦИКИ ЗВИЧАЙНІ
(Capsella bursa pastoris L.)

Рос. назва: пастушья сумка обыкновенная (сумочник пастуший)
Нар. назва: сумочник, камийник, куряча гречка, горобинець, зозульник, мисочки, тоболки
(3, 5, 18, 20, 25)

ВНУТРІШНЄ.
Сік свіжої рослини, зібраної під час цвітіння.
По 30—50 крапель соку на 1 столову ложку води 4—5 раз в день.

Захворювання печінки, печінкові коліки, захворювання нирок і сечового міхура, при порушеннях обміну речовин, кровозупинний засіб при атонії матки і маткових кровотечах (вітамін К). Припиняє ниркову мікрогематурію при запальних процесах у нирках, знижує (слабо) артеріальний тиск і посилює перистальтику кишок; приймається при нирковокам'яній хворобі, діареї, для зниження температури тіла і для припинення післяродової кровотечі; жовчегінний засіб; жовчокам'яна хвороба та пієлонефрит. Добре вживати літнім жінкам в передклімактеричний період при виснажливих маткових кровотечах, ревматизмі, туберкульозі легенів.

По 40—50 крапель з 50 мл горілки. При поносах у дорослих.

Сік грициків звичайно ефективніший, порівняно з настойкою та відваром.

При лікуванні потрібний нагляд лікаря.

ЗОВНІШНЄ. Кровозупинний засіб.

13. ДЕРЕВІЙ ЗВИЧАЙНИЙ
(Achillea millefolium L.)

Рос. назва: тысячелистник обыкновенный
Нар. назва: порізник, деревій тисячолистий, кривавник, серпоріз, біла кашка, білоголовник, заяча трава, польова гречка
(5, 12, 18, 20, 22, 25)

ВНУТРІШНЄ.
Сік з свіжих листків.
По 2 столові ложки 4 рази в день.

Покращує травлення, збуджує апетит. Використовується як кровозупинний засіб при внутрішніх, носових і легеневих кровотечах. Особливо ефективний при маткових кровотечах, зв'язаних з запальними процеса-

ми, фіброміомами, при затяжних менструаціях, геморої-дальних кровотечах. Для збільшення кількості молока у годуючих матерів. При туберкульозі легенів, гострому бронхіті; сприяє правильному обміну речовин, має протиалергічні властивості; при захворюваннях шлунково-кишкового тракту: при гастритах з пониженою секрецією шлункового соку, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, виразкових спастичних колітах, метеоризмі.

Сік, змішаний з пивом (1 : 5).
Пити по 1 склянці 3 рази в день.

При ангіні.

Сік з медом.
По 1 чайній ложці 3 рази в день.

Для посилення апетиту та покращання обміну речовин; при гепатохолециститах і гінекологічних хворобах посилює скорочення м'язів матки.

ЗОВНІШНЄ.

Сік з свіжих листків.

Ранозагоювальний засіб, парадонтоз, кровотеча з ясен, зубний біль, кровозупинний засіб; у вигляді клізм при геморої.

Діяння соку на загоювання ран дуже ефективне. Старі виразки, рани, що довго гояться, успішно виліковуються соком з деревію.

В основі кровозупинного ефекту деревію є збільшення кількості тромбоцитів і зменшення часу зупинки кровотечі. Препарати деревію активізують дію фібрину, але ніколи не приводять до утворення тромбів.

14. ЖУРАВЛИНА ЧОТИРИПЕЛЮСТКОВА
(Oxycoccus quadripetelus Gilib)

Рос. назва: клюква четырехлепестковая или болотная
Нар. назва: журавлина болотяна, журавлина звичайна, журавлина, журавлинка

(5, 13, 22)

ВНУТРІШНЄ.
Сік спілих ягід.

При гіпо- і авітамінозах С; має сечогінну і протимікробну дію, використовується для лікування і профілактики різних захворювань нирок, сечовивідних шляхів і сечового міхура; підвищує секрецію шлункового і панкреатичного соку, рекомендується для лікування гастритів, панкреатитів в початковій стадії захворювання; угамовує спрагу при підвищеній температурі тіла, при простудних захворюваннях, ангінах, ревматизмі, гіпертонії; в післяопераційний період сприяє швидкому видоровленню; покращує кровотворення; посилює дію антибіотиків і сульфаніламідних препаратів при лікуванні пієлонефриту; полегшує стан хворого і попереджує утворення деяких видів каменів в нирках; при глаукомі; тонізуючий, дієтичний засіб.

Протипоказаний при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки.

15. КАЛИНА ЗВИЧАЙНА
(Viburnum opulus L.)

Рос. назва: калина обыкновенная
Нар. назва: калина, лісова красуня

(3, 13, 16, 17, 18, 19)

ВНУТРІШНЄ.
Сік спілих ягід.

Кашель, бронхіт; джерело вітаміну С; має заспокійливу дію на центральну нервову систему. Має потогінний ефект, допомагає при захворюваннях шлунка, слабкий сечогінний засіб; при гіпертонії.

Гіркий глікозид, що міститься в плодах, може спиняти кровотечі, тому використовується під час внутрішніх кровотеч. Соком лікують виразки шлунка, набряки, знижену кислотність шлункового соку.

Плоди калини мають гіркий присмак, тому їх треба зривати після приморозків, тоді гіркота зникає.

ЗОВНІШНЄ.
Сік спілих ягід.

Як косметичний засіб для виведення пігментних плям на обличчі; фурункульоз, екзема.

16. КАПУСТА ГОРОДНЯ
(Brassica oleracea L.)

Рос. назва: капуста белокочанная

(1, 3, 5, 9, 13, 19, 21, 23)

ВНУТРІШНЄ.
Сік з листків свіжої капусти.
По 1/2 склянки підігрітого соку 2—3 рази в день за 1/2 години до їди.
По 1—3 склянки в день.

Подагра, атеросклероз, захворювання серця, нирок, селезінки.

Фітонциди капусти активні по відношенню до золотистого стафілокока, збудника туберкульозу та інших патогенних мікробів. Зміцнює організм, надає йому стійкості проти різних захворювань, вгамовує головний біль, розвіює безсоння.

При туберкульозі; захворюваннях печінки; запори, водянка, гастрит з пониженою кислотністю шлункового соку, виразка шлунка, дванадцятипалої кишки, ожиріння, холецистит, виразковий коліт; при запальних гінекологічних захворюваннях; джерело вітаміну У.

По 1 склянці на прийом.

Має сильну витверезну дію.

По 1/2—1 склянці за 40—60 хв до сну.

Хороший засіб від безсоння.

Сік з цукром.

Хороший відхаркуючий, антисептичний, протизапальний засіб.

ЗОВНІШНЄ.
Сік з свіжої капусти з водою.

Для полоскання горла при ангіні.

Сік свіжої капусти.

Для лікування опіків, ран, екземи, виразок.

ВНУТРІШНЄ.
Сік квашеної капусти.

Цукровий діабет; сприяє травленню їжі, пригнічує процеси гниття в кишечнику (в основному молочна і оцтова кислоти), підвищує апетит, профілактичний засіб проти цинги та найкращий засіб від хронічної диспепсії, для профілактики атеросклерозу, ожиріння.

17. КАРТОПЛЯ
(Solanum tuberosum L.)

Рос. назва: картофель
Нар. назва: бульба
(1, 3, 19)

ВНУТРІШНЄ.
Сік коренеплодів.
По півслянки 3—4 рази на день.
Курс лікування до двох тижнів.

Рекомендується при подагрі, ревматизмі; хороший сечогінний засіб; хвороби нирок, шлунково-кишкові захворювання, гіпертонія, міома матки; знижує високу кислотність шлунка й поліпшує роботу кишечника; добре впливає під час згаги, нудоти, запорів, для тамування болю в шлунку та кишечнику; вживається для швидкого загоювання ран у тих, хто має виразкову хворобу шлунка й дванадцятипалої кишки; при головних болях, болезаспокійливий при опіках та запальних процесах; знижує вміст холестерину в печінці та сироватці крові; підсилює синтез кишковими бактеріями вітаміну B_2— попередника ферментів та коферментів, які перетворюють холестерин на жовчні кислоти та виводять його з організму.

По 50 мл двічі на день перед їдою протягом півмісяця.

Для попередження загострень виразки шлунка й дванадцятипалої кишки, які особливо часто бувають весною й восени.

ЗОВНІШНЄ.
Сік коренеплодів.

При екземі, опіках.

Важливо пам'ятати, що картопля містить токсичний стероїдний алкалоїд соланін. В малих дозах він має кортизоноподібну протизапальну дію. Коли картопля довго лежить на сонці, вміст соланіну в бульбах збільшується. Такі картоплини зеленіють і стають непридатними для споживання, оскільки можуть викликати отруєння.

18. КОНЮШИНА ЛУЧНА
(Trifolium pratense L.)

Рос. назва: клевер луговой
(3, 5, 17, 19)

ВНУТРІШНЄ.
Сік листя.
Сік квіток.
ЗОВНІШНЄ.
Сік листя.

П'ють при золотусі.

Має відхаркуючу, сечогінну і протипухлинну дію; при хворобах легенів, нирок, анемії.

Ранозаживляючий засіб при золотусі; для прикладання до гнійних ран і виразок як протизапальний і антисептичний засіб.

19. КРОПИВА ДВОДОМНА
(Urtica dioica L.)

Рос. назва: крапива двудомная
Нар. назва: кропива велика, кропива жалка, кропива-жигавка, жалюча кропива
(5, 10, 13, 17, 19, 20, 25)

ВНУТРІШНЄ.
Сік рослини, зібраної під час цвітіння.

Діє протизапально при гінекологічних захворюваннях; кровозупинний засіб при легеневих, ниркових, маткових

і кишкових кровотечах; сечогінний, протигарячковий і кровоочисний засіб; жовтуха; астма; туберкульоз; коліки; анемія. Нормалізує процеси травлення, належить до інсуліноподібних речовин, зменшує кількість цукру в сечі. При надмірному вживанні соку кропиви, вміст цукру в сечі не знижується, а лише виділяється менше сечі.

Застосовують при нирковокам'яній хворобі, запальних процесах в сечовидільних шляхах, гепатиті, метрораргії, атонії травного каналу, ревматизмі, цукровому діабеті, діареї, запальних явищах в органах травлення, метеоризмі, геморої, гіповітамінозі.

По 1 чайній ложці 3 рази в день.

При кровохарканні, при кровотечах з носа, при гемороїдальних кровотечах і при надмірних місячних.

ЗОВНІШНЄ.
Сік рослини.
Примочки, компреси.

Свіжі рани — як кровозупинний, раноочисний (щоб запобігти нагноєнню), ранозаживляючий засіб, оскільки містить значну кількість філохінону, що сприяє зсіданню крові і припиненню кровотечі; при носовій кровотечі; виводять бородавки.

Свіжий сік.

Втирати в шкіру голови після миття — якщо волосся тонке, рідке і ламається.

Сік з водою (1 : 10).

Для полоскання волосся, щоб швидко росло, було живим і блискучим.

20. КУЛЬБАБА ЛІКАРСЬКА
(Taraxacum officinale Webd ex Wigg.)

Рос. назва: одуванчик лекарственный
Нар. назва: летючки, баранки, падиволос, дикий молочай, вовчий зуб, чичик, молочайниця, бабакуля, пустодуй, пухлянки
(3, 13, 18, 25)

ВНУТРІШНЄ.
Сік з коренів.

Жовчогінний засіб, послаблюючий засіб; збуджує апетит, стимулює жовчотворну функцію печінки і одночасно покращує відток жовчі. Фармакологічна дія найбільш виражена у людей з явищами печінкової недостатності, що поєднується із зниженим жовчотворенням. Виділення жовчі посилюється у межах фізіологічних норм, що зумовлено протиспастичним впливом.

Сечогінна дія слабка, але цілком достатня при явищах олігурії чи навіть анурії з набряками для відновлення діурезу.

Сік з листя.

При хронічних захворюваннях печінки, каменях в жовчному міхурі і в нирках, при атеросклерозі і при запальних захворюваннях нирок. Збуджує апетит, викликає виділення шлункового соку, поліпшує травлення та засвоєння харчових компонентів, зменшує вміст цукру в крові на початкових стадіях діабету.

Сік з свіжого листя.
По 2—3 столові ложки в день. Приймати перед їдою.

При жовтусі і хворобах сечового міхура, для лікування атеросклерозу, анемії, авітамінозу С.

Сік з коренів і трави.	Тонізує організм, посилює лактацію, покращує обмін речовин при шкірних хворобах (висипах, фурункулах), являє собою легкий послаблюючий засіб, використовується при хворобах селезінки з млявим перебігом.
ЗОВНІШНЄ.	
Свіжий сік з свіжих коренів.	«Виводить» бородавки, мозолі; для змазування пігментних плям.
Сік трави.	Бджолині, осині укуси.

21. ЛИМОН
(Citrus limon Burm)

Рос. назва: лимон
(1, 6, 7, 8, 22, 24, 26)

ВНУТРІШНЄ.	
Сік плодів.	З лікувально-профілактичною ціллю сік лимона використовують при гіповітамінозах С, В.
Сік готують з цілого лимона з шкіркою. По 50 г соку 3 рази в день.	Підвищує опірність організму до всяких інфекційних захворювань, має протизапальну, сечогінну, кровозупинну і протиблювотну дію. Корисний при грипі, пневмонії, ангінах, фарингітах, хворобах шлунково-кишкового тракту, при порушенні мінерального обміну, при сечокам'яній хворобі, атеросклерозі, подагрі.
Пити натще щоденно сік одного або половини лимона з гарячою водою (1/4 склянки води).	При ревматизмі, хворобах печінки, для покращання слуху.
	Пити сік краще через соломинку, щоб не псувалась зубна емаль; після прийому соку старанно полоскати рот водою.
ЗОВНІШНЄ.	
Сік плодів.	При грибкових захворюваннях, для виведення вугрів, веснянок і пігментних плям; для змазування дифтерійних плівок в горлі.
У вигляді примочок або компресів на скроні.	Мігрень.

22. ЛОПУХ ВЕЛИКИЙ
(Arctium lappa L)

Рос. назва: лопух большой
Нар. назва: лопух павутинястий, реп'яхи, лопух, капелюші, дідовик
(3, 13, 22, 25)

ВНУТРІШНЄ.	
Сік з коренів.	Нормалізує склад крові, знижує в ній концентрацію цукру, алкалоїди лопуха пригнічують ріст злоякісних пухлин. Рекомендується при ревматизмі, холециститі. хворобах шлунка, туберкульозі легенів.
Сік з молодих листків, черешків, коренів.	Збільшує діурез, має слабу жовчогінну дію, стимулює утворення протеолітичних ферментів підшлункової залози, покращує мінеральний обмін. Завдяки вмісту полісахаридів збільшується відкладення глікогену в печінці і покращується інсуліноутворююча функція підшлункової залози.

	Використовують як сечогінний, жовчогінний і потогінний засіб; для лікування хворих подагрою і артритами.
ЗОВНІШНЄ.	
Сік з листя.	Ранозаживляючий засіб; для лікування радикуліту, себореї, вугрів, екземи, фурункульозу.

23. МАТИ-Й-МАЧУХА, ПІДБІЛ ЗВИЧАЙНИЙ
(Tussilago farfara L.)

Рос. назва: мать-и-мачеха
Нар. назва: підбій, білпух, білі листки, мяченик, ранник
(4, 5, 18, 20)

ВНУТРІШНЄ.	
Сік з листків (травень—червень). По 1 столовій ложці 4 рази в день протягом тривалого часу.	Лікування бронхіту. Відхаркуючий засіб при захворюваннях органів дихання та дихальних шляхів; ларингіті, бронхіті, бронхіальній астмі. При запальних процесах у слизовій оболонці шлунка і кишок, діареї, хворобах нирок і сечового міхура, набряках та скруфульозі.
ЗОВНІШНЄ.	
Сік з свіжої рослини.	Ранозаживляючий засіб — рани, виразки, фурункули, карбункули, абсцеси.
	Для полоскання горла при ангіні.
	У клізмах при запальних процесах товстої кишки.
Втягують в ніздрі сік або вкладають марлеві тампони з соком.	Жаропонижаюча дія.
Сік з водою.	Для миття голови при випаданні волосся.

24. МОЛОДИЛО
(Sempervivum tectorum L.)

Рос. назва: молодило
(13)

ВНУТРІШНЄ.	
Сік з листків.	Протиглистний засіб, лікування золотухи.
ЗОВНІШНЄ.	
Сік з листків.	Лікування опіків, виразок, ран.

25. МОРКВА ПОСІВНА
(Daucus sativus (Hoffm.) Roch)

Рос. назва: морковь посевная
(1, 3, 5, 13, 10, 21)

ВНУТРІШНЄ.	
Сік коренеплодів. По 100—200 мл вранці і ввечері.	Захворювання печінки, нирок; дерматити, цистити, протиглистний і послаблюючий засіб; хвороби серця; гіпертонія; камені в нирках і жовчному міхурі; хвороби шкіри; гнійні процеси в легенях та інших органах; гострі респіраторні захворювання; хронічні запалення легенів; виразковий коліт; дисбактеріоз шлунка; жовтуха; анемія. Має протимікробну і протипухлинну дію. Збуджує діяльність статевих залоз, зменшує аномалії зору, сприяє росту дітей і підлітків; сечогінний засіб, покращує склад крові.

Сік з медом або цукром.

Рекомендують хворим під час сильного кашлю, тривалих хрипів.

Морквяний сік називають королем овочевих соків. Він корисний маленьким дітям як полівітамінний засіб — добре впливає на розвиток організму, лікує розлади кишечника, вживають його і як протиглистний засіб. Інозит, що міститься в ньому, діє як профілактичний та лікувальний засіб при атеросклерозі, бо має властивість покращувати обмін жирів та ліпідів в організмі. Особливо багато магнію. За кількістю цього елемента морква переважає всі овочі, крім буряків. Він сприяє виведенню холестерину з організму, впливає на розширення судин, активізує перистальтику кишечника. Сік треба вживати хворим із зниженою фукнцією щитовидної залози, дуже корисний тим, хто одужує після інфаркту міокарда (багато мікроелементів: алюміній, бор, ванадій, залізо, йод, кобальт, мідь, марганець, цинк). При жирній чи пористій шкірі обличчя з вуграми та висипами, для надання обличчю здорового свіжого вигляду.

ЗОВНІШНЄ.
Сік коренеплодів

Для лікування опіків, обморожень, виразок та ран, які довго не гояться; для полоскання ротової порожнини при стоматиті та молочниці у дітей; при жирній, пористій шкірі обличчя з вуграми та висипами.

Сік моркви з декількома краплями лимонного соку.

Знебарвлення ластовиння та пігментних плям на обличчі.

26. М'ЯТА ПЕРЦЕВА
(Mentha piperita L.)

Рос. назва: мята перечная
Нар. назва: м'ята холодна, мнята, м'ятки
(13, 17, 18, 20)

ВНУТРІШНЄ.
Сік з свіжих листків.
По 1 столовій ложці 3 рази в день.

Добре застосовувати при захворюваннях травного каналу; гастрити, нудоті різного походження, кишкових коліках, метеоризмі, запальних процесах у дванадцятипалій та тонкій кишках, нетравленні жирів та порушенні ферментації; захворюваннях печінки (холециститі, гепатиті та холангіті різної етіології, жовчокам'яній хворобі і жовтусі), для збудження й покращання травлення; як потогінний засіб; для зменшення болю у шлунку; як дезинфікуючий засіб, при ларингіті, бронхіті, бронхоектазах; як заспокійливий засіб при нервовому збудженні, треморі, при стенокардії (разом з валеріановим соком), при істерії; як зміцнювальний засіб застосовується при знесиленні, ревматизмі, гамує зубний біль. Рекомендується для лікування серцевих і легеневих захворювань, особливо після кровотеч із легенів, при надмірних менструаціях.

По 1 столовій ложці в суміші з білим вином 3 рази в день.

Сечогінний засіб при нирковокам'яній хворобі.

Слід пам'ятати про токсичність ментолу, який міститься в м'яті, і може спричинити шкідливу побічну дію на організм. У дітей при передозуванні ментолу з'являється рвота, атаксія, динамічний ступор, а інколи виникають судороги, може настати навіть параліч дихального центру. З віком загроза отруєння ментолом зменшується.

ЗОВНІШНЄ.
Сік з свіжих листків.

Для лікування хвороб шкіри та слизових оболонок: запальних процесів, геморагії, гінгівіту, стоматиту, фарингіту, невралгії трійчастого нерва, мігрені, фурункулів, для зменшення зубного, головного болю. Полегшення стану при захворюваннях вух, лікування геморою, хвороб жіночих статевих органів. Для купання маленьких дітей, хворих на рахіт, золотуху.

27. НЕТРЕБА ЗВИЧАЙНА
(Xantium strumarium L.)

Рос. назва: дурнишник обыкновенный
Нар. назва: холерна трава
(17, 18)

ВНУТРІШНЄ.
Сік з листків.

При астмі; спазмах у горлі, при геморої; при лікуванні зоба; має антисептичну, фунгіцидну, протизапальну, незначну знеболюючу жарознижувальну дію.

ЗОВНІШНЄ.
Свіжий сік трави.

Лишай, геморой, злоякісні пухлини, рак шкіри, екзема, вугрі, кропивниця, грибкові захворювання шкіри, скрофульоз, шкірні висипи.

28. ОВЕС ПОСІВНИЙ
(Ovena sativa L.)

Рос. назва: овес посевной
(4, 22)

ВНУТРІШНЄ.
Сік свіжої зеленої трави, зібраної в червні.

При порушеннях сну і нервових виснаженнях, для покращання апетиту; джерело вітамінів групи В.

29. ОГІРОК ПОСІВНИЙ
(Cucumis sativus L.)

Рос. назва: огурец посевной
(1, 3, 4, 16, 19, 22)

ВНУТРІШНЄ.
Сік плодів.
За добу можна випивати до 1 л соку.

Сечогінний засіб (багато калію); розчиняє сечові камені; хвороби нирок, серця, гіпертонія, запори при порушейні жирового обміну; має регулюючу і розвантажуючу дію на роботу серця, печінки і нирок; сильно збуджує секрецію шлункового соку; має жовчогінні властивості; сприяє засвоєнню жирів, білків та інших складників їжі; виводить з організму воду та кухонну сіль, що так важливо для людей із захворюваннями серцево-

судинної системи та нирок; виводить з організму «шлаки»; зміцнює серце й судини. Корисно вживати для профілактики напруження міокарда, для заспокоєння нервової системи. Сік діє антисклеротично, покращує пам'ять.

Не завжди можна вживати сік без міри. Під час загострення виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки, при гострих і хронічних ентеритах та колітах споживання соку треба обмежити або зовсім виключити з раціону.

Сік огірка підвищує апетит, тому не рекомендується людям, що схильні до набуття зайвої ваги тіла.

ЗОВНІШНЄ.
Сік плодів.

Косметичний засіб: очищає і оберігає шкіру, відбілює її, робить ніжною, еластичною, її пори звужуються, зникають зморшки, шкіра освіжається і вітамінізується.

30. ОГІРОЧНИК ЛІКАРСЬКИЙ, БОРАГО
(Borago officinalis L.)

Рос. назва: огуречная трава лекарственная, бурачник лекарственный, огуречник

(2, 16, 18)

ВНУТРІШНЄ.
Сік свіжої рослини, зібраної під час цвітіння.

При депресіях, іпохондрії, меланхолії, джерело вітамінів. Освіжаючий, жарознижуючий, протиревматичний, м'яко послаблюючий, заспокійливий засіб. Попереджує запальні процеси кишечника і нирок, послаблює нервозність, зміцнює нервову систему, регулює серцеву діяльність, покращує обмін речовин при різних шкірних хворобах, збільшує виділення сечі і поту, тамує біль при ревматизмі, зменшує запальні процеси; має досить добрі пом'якшувальні та обволікаючі властивості. Застосовують при слабкій серцевій діяльності та кардіоневрозі.

31. ОЖИНА СИЗА
(Rubus fruticosus L.)

Рос. назва: ежевика

(3, 16, 17, 19, 22)

ВНУТРІШНЄ.
Сік спілих ягід.

Болі в суглобах; запальні процеси в нирках і сечовому міхурі; зміцнюючий засіб, корисний при хворобах шлунка, кишечника; посилює перистальтику; корисний при хворобах печінки; добре тамує спрагу й понижує температуру тіла, корисний при гострих респіраторних захворюваннях, пневмонії; хороший потогінний та м'який послаблювальний засіб при спастичному коліті; використовується для насичення організму вітамінами; цінний дієтичний продукт для харчування хворих на діабет (незначний вміст вуглеводів).

Сік недозрілих плодів.

Знижує кров'яний тиск; збуджує діяльність органів травлення та діє як в'яжучий засіб при діареї.

32. ПАСЛІН ЧОРНИЙ
(Solanum nigrum L.)

Рос. назва: паслен черный

(13, 17)

ВНУТРІШНЄ.
Сік трави.

Хронічні захворювання печінки, туберкульоз, дизентерія, геморой.

Рослина отруйна. Лікування проводити під наглядом лікаря!

33. ПЕРСТАЧ ПРЯМОСТОЯЧИЙ
(Potentilla tormentilla Neck.)

Рос. назва: лапчатка прямостоячая
Рос. нар. назва: лапчатка, калган, завязный корень, в'язель, котячі лапки, перстач, куряче зілля
Рос. нар. назва: лапчатка, калган, завязный корень, лапчатка лесная

(5, 13, 25)

ВНУТРІШНЄ.
Сік рослин, зібраної під час цвітіння (травень—червень).

Розлади шлунка; в'яжучий, кровозупинний, бактерицидний засіб.

ЗОВНІШНЄ.
Сік з водою.

Для полоскання і примочок при стоматитах і екземах.

34. ПЕТРУШКА ГОРОДНЯ
(Petroselinum sativum Hotfm.)

Рос. назва: петрушка огородняя

(5, 19, 21)

ВНУТРІШНЄ.
Сік з свіжої трави.
Сік листя і коренів.
Кількість соку на прийом не повинна перевищувати столової ложки. Перебільшена доза часом призводить до збудження нервової системи, тому його радять комбінувати із соком моркви, салату і селери.

Протигарячковий засіб, зміцнює кровоносні судини.

Розлад травлення, покращує апетит, нормалізує роботу шлунка; хвороби сечового міхура. Має протипухлинну дію (фотокумарини); сечо- і потогінний засіб, має депуративну дію (завдяки аніолу і міристоцину), розширює коронарні судини серця і знижує кров'яний тиск; використовується для лікування хвороб органів сечостатевої системи в жінок; сприяє газоочищенню при метеоризмі; підвищує тонус сечового міхура, кишечника і матки; має жовчогінну дію. Розчиняє пісок і невеличкі камені в сечовивідних органах. Для відновлення сили після важкої роботи, виснаження після хвороби; для швидкого відновлення зору, зниженого під час напруженої роботи очей. Сік покращує дихання, серцеву діяльність; його можна використовувати при значних фізкультурних навантаженнях. Стимулює роботу щитовидної залози та надниркових.

Для тих, в кого запалення нирок, пити сік не рекомендується, бо він подразнює клубочки ниркового епітелію.

ЗОВНІШНЄ.

Сік листя, коренів. Ранозаживляючий засіб при укусах різних комах: бджіл, комарів та інших. При наривах, синяках, захворюваннях шкіри на обличчі (ластовиння), для виведення пігментних плям. Має протизапальний ефект і використовується під час лікування ротової порожнини, ясен, язика, зменшує їх кровоточивість, перебиває неприємний запах в роті після вживання часнику.

35. ПОДОРОЖНИК ВЕЛИКИЙ
(Plantago major L.)

Рос. назва: подорожник большой
Нар. назва: припутник, порізник, ранник, бабка

(5, 8, 12, 18)

ВНУТРІШНЄ.

Сік листя. По 1 столовій ложці 3 рази в день за 15—20 хв до їди на протязі 30 днів. Хронічні коліти, ентерити, ентероколіти, анацидні гастрити, виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки. Позитивно впливає на холестериновий обмін в організмі, сприяє розрідженню і виділенню мокроти при кашлі і тому застосовується при захворюваннях органів дихання, туберкульозі легенів, плевриті, коклюші, астмі. Вживається при запаленні сечового міхура, мимовільному нічному сечовиділенні, геморої, кровохарканні та малярії.

Народна медицина рекомендує при раку шлунка.

Протипоказаний при гіперацидному гастриті і виразці шлунка з підвищеною кислотністю.

Суміш дрібно порізаних свіжих листків подорожника з цукром (порівну) настоюють в теплому місці 2 тиж. Цей сік вживають 3—4 рази на день по 1 столовій ложці за 20 хв до їди.

ЗОВНІШНЄ.

Свіжий сік з листя. Сприяє швидкому очищенню і заживленню ран, при свіжих порізах і пораненнях, при хронічних виразках, свищах, наривах, фурункулах; тамує біль та запобігає набряку при укусах бджіл, ос, джмелів і навіть гадюк. Якщо прикладати бинт, змочений свіжим соком або добре розтерті руками листки (прикладати товстим шаром) до місця укусу гадюки й часто замінювати свіжими, то отрута може адсорбуватись. До такого заходу, звичайно, вдаються в тому випадку, коли немає швидкої лікарської допомоги.

Діє бактеріостатично щодо патогенних мікробів ранової інфекції, гемолітичного стрептокока і стафілокока, палички синьо-зеленого гною, очищає раневу поверхню від гнійних виділень, припиняє запальний процес та ріст грануляцій. Ефективним при первинній обробці різних травм та лікуванні тривало незагоюваних ран, флегмон, фурункулів. Б. С. Нікольська (1964) довела, що сік свіжих листків ефективний навіть при лікуванні виразок рогівки ока.

У народній медицині здавна застосовують компреси з соку подорожника для лікування злоякісних пухлин.

Сік з водою. Для інгаляцій при кашлі, бронхіті, ларингіті.

36. ПОЛИН ГІРКИЙ
(Artemisia absinthium L.)

Рос. назва: полынь горькая
Нар. назва: білий полин, вінниччя

(5, 18, 20, 25)

ВНУТРІШНЄ.

Сік рослини. Посилює апетит, покращує травлення при зниженій функції шлунково-кишкового тракту. Нирковокам'яна хвороба; ранозаживляючий, протиглистний засіб. Посилює мляву перистальтику кишок; добре вживати при метеоризмі.

Свіжий сік, змішаний з алкоголем. При нирковокам'яній хворобі, безсонні, як глистогінний засіб.

Абсинтин — гіркий на смак глікозид — стимулює функцію залоз травного каналу, підвищує секрецію жовчі, панкреатичного і шлункового соку. У великих дозах він збуджує центральну нервову систему з наступним пригніченням її.

Полином не слід зловживати, особливо при анемії.

Тривале надмірне застосування полину, навіть у невисоких дозах, може привести до судорог і конвульсій, галюцинацій, а то й до явищ божевілля.

Недопустима домішка інших видів полину.

ЗОВНІШНЄ.

Свіжоприготовлений сік. Ранозаживляючий і очищаючий гнійні рани (виразки) засіб; при набряках, подагрі.

Для зрошення рани і прикладання до виразок марлі, змоченої соком.

У клізмах. Проти круглих глистів — гостриків.

Сік, змішаний зі спиртом. Для швидкого загоєння ран.

Попов О. В. (1965) рекомендував свіжий сік полину гіркого застосовувати при пораненнях для знезараження, заспокоєння болю, припинення кровотечі.

Дає добрий ефект при крововиливах внаслідок травм, при вивихах, розтягненні сухожилля; діє знеболююче, антисептично, протизапально.

37. ПОМІДОР
(Lycopersicum esculentum M. U.)

Рос. назва: помидор съедобный, томат

(1, 3, 19, 22)

ВНУТРІШНЄ.

Сік достиглих плодів. По 1—3 склянки в день. Захворювання підшлункової залози; стимулює діурез і перистальтику кишечника; нормалізує порушений обмін речовин; покращує травлення їжі; посилює специфічний імунітет до збудників запалення легенів — пневмококів, кишкових інфекцій — сальмонел, дизентерії; має протипухлинну дію. Фітонциди помідорів проявляють фунгіцидну (протигрибкову) активність, затримують розвиток патогенних для людини мікроскопічних грибів; пригнічують процеси бродіння та гниття в кишеч-

нику. Рекомендують споживати людям з серцево-судинними захворюваннями, недугами шлунково-кишкового тракту, підсилює виділення шлункового соку, помірно знижує артеріальний тиск та зменшує рівень холестерину в крові, поліпшує роботу серця, підвищує лужний резерв крові, забезпечує організм вітамінами А і С. Завдяки вітамінності, багатому вмісту солей калію, заліза, магнію, кобальту та цинку рекомендується при порушеному обміні речовин. Йому властива м'яка послаблююча дія, підсилює перистальтику кишок. Корисний для вагітних, хворих гастритом і атонією кишечника.

ЗОВНІШНЄ.
Сік достиглих плодів.

Як бактерицидний засіб при гнійних ранах і виразках.
Для підвищення тонусу шкіри обличчя, її м'якості. Сік проникає в шкіру, від чого вона стає еластичною, розгладжуються зморшки, відбілюються ластовиння та пігментні потемніння.

38. РЕВІНЬ ТАНГУТСЬКИЙ
(Rheum tanguticum L.)

Рос. назва: ревень тангутский, ревень пальчатый
Нар. назва: ревінь пальчатий, рабарбар, рапонтик китайський, ревінь черешковий, ревінь сибірський

(19, 25)

ВНУТРІШНЄ.
Сік з молодих, ще не загрубілих черешків.

Як слабкий послаблюючий засіб; для лікування гіпоацидного гастриту, захворювань печінки та сечового міхура; при туберкульозі, анемії, склерозі; сприяє регуляції кровообігу й водно-сольового балансу в організмі (вітаміни та мінеральні солі), прекрасно тамує спрагу.
Споживаючи ревінь, не можна забувати, що в переспілих черешках та листі міститься велика кількість щавлевої кислоти, яка осаджує в крові життєво необхідний кальцій, що призводить до кальцієвої недостатності.

39. РЕДЬКА ЧОРНА ПОСІВНА
(Raphanus sativus L.)

Рос. назва: редька черная
Нар. назва: редька городня

(1, 9, 21)

Сік свіжих коренеплодів.
По 2—3 столові ложки на день.

Хронічні захворювання печінки, жовчного міхура; для правильного функціонування кишечника; знижує кров'яний тиск при гіпертонії, сечогінний засіб, посилює апетит.
Людям із горловими та легеневими запальними хворобами рекомендують як відхаркуючий засіб, корисно споживати хворим на туберкульоз легенів. Рекомендується при катарі гортані: першінні в горлі, охриплості голосу, сухому або сиплому кашлі.

Пити натще по 50 мл.

Пісок і камені в нирках.

По 200 г в день, пити протягом 2—3 місяців.
Сік з медом.

Камені в печінці, жовчних протоках.

По 1 столовій ложці 3—4 рази в день.

Кашель, бронхіти, бронхіальна астма, запалення легенів.
Редька протипоказана при виразці шлунка й дванадцятипалої кишки, запаленні в тонкому й товстому кишечнику та шлунку. Небажано лікувати нею подагру, гострі захворювання печінки й нирок, бо пуринові сполуки редьки можуть викликати погіршення стану.

ЗОВНІШНЄ.
Сік свіжих коренеплодів.

Для укріплення волосся.

Полоскати горло дуже часто.

При катарі гортані; першінні в горлі, охриплості голосу, сухому або сиплому кашлі.

40. РІПА
(Brassica гара L.)

Рос. назва: репа

(1, 21)

ВНУТРІШНЄ.
Сік свіжих коренеплодів.

Вживається при пониженій кислотності; має сечогінні, атисептичні, протизапальні, ранозагоювальні та знеболюючі властивості. Рекомендується хворим як загальнозміцнюючий, вітамінний та апетитний засіб, особливо в зимово-весняний період. У лушпайці ріпи знайдено антибіотичну речовину, яка затримує ріст і розвиток хвороботворних грибів. Діє як профілактичний і лікувальний засіб проти атеросклерозу (ситостерол).

Сік з відварених коренеплодів.

Корисний при астмі, гострих ларингітах, які викликають різкий кашель, хрипкість голосу; як легкий послаблюючий засіб та засіб, що поліпшує сон і заспокоює серцебиття.
Ріпу не рекомендують при гострих гепатитах, холециститах та захворюваннях центральної нервової системи.

41. САЛАТ ГОРОДНІЙ
(Lactuca sativa L.)

Рос. назва: салат латук

(15, 19, 21)

ВНУТРІШНЄ.
Сік листя.
Сік вживають до 100 мл в день.

Рекомендується для збільшення кількості грудного молока, має регулюючу дію на водний баланс організму в зв'язку з особливо сприятливим співвідношенням калію і натрію; має освіжаючу дію за рахунок великої кількості органічних кислот, має витверезну дію; снотворну та болезаспокійливу властивості, заспокійливу та протиспазматичну дію; рекомендується для лікування ожиріння (низька калорійність), збуджує апетит, поліпшує травлення, має послаблюючу та сечогінну дію. Корисний при лікуванні хронічних гастритів, атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, туберкульозу. Щоденне вживання соку поліпшує обмін та склад крові, нормалізує роботу органів травлення та функції нервової си-

стоми, запобігає розвитку гіпо- та авітамінозу; корисний при цинзі; виводить з організму холестерин, отже попереджує розвиток атеросклерозу; дуже корисний в дієтичному харчуванні для людей похилого віку, дітей, хворих на цукровий діабет, склероз. Багатий вміст заліза стимулює кровотворення і ріст тканин у дітей, виліковує від водянки.

Сік салату рекомендується пити дітям, які займаються зміцнювальними вправами з метою оздоровлення.

ЗОВНІШНЄ.
Сік листя, змішаний з вершками.

Надає шкірі обличчя свіжості та пружності.

42. СЕЛЕРА ПАХУЧА
(Apium graveolens L.)

Рос. назва: сельдерей пахучий
(16, 19)

ВНУТРІШНЄ.
Сік коренів і листя. По 1 столовій ложці 3 рази в день за 1/2 години до їди (за добу не більше 100 мл).

Ревматизм; сечогінний, протиалергічний засіб; стимулює діяльність залоз внутрішньої секреції, містить фурокумарин з протираковою активністю; лікування алкоголізму; при неврастенії; стимулює загальну функцію нирок, посилює виділення обмінних шлаків, розсмоктує тромби; легенева астма, плеврит; посилює та викликає апетит, збуджує діяльність статевих залоз, посилює дію проносних засобів, допомагає розчиненню камінців в сечовому міхурі; рекомендується при подагрі, болях у спині, та більшості простудних хронічних захворювань; схильним до діабету, хворим на артрит та ожиріння, при болісних регулах (місячних).

Не можна вживати сік селери після укусів отруйних тварин і комах, бо селера посилює дію отрути; шкідливий він і для матерів, які годують груддю немовлят, та для вагітних жінок.

43. СОБАЧА КРОПИВА П'ЯТИЛОПАТЕВА
(Leonurus quinquelobatus Gilib)

Рос. назва: пустырник пятилопастный
Нар. назва: кропива дика, собача кропива волохата, серцева трава, лев'ячий хвіст, синдра, сердечник, кропивничок, сердешник, глуха кропива, пустирник волохатий
(15, 20, 25)

ВНУТРІШНЄ.
Сік трави, зібраної під час цвітіння. По 30—40 крапель на 2 столові ложки води за 30 хв до їди.

Заспокійливою дією собача кропива подібна до валеріани, але переважає її за силою цієї дії.

Як заспокійливий засіб сік вживають при базедовій хворобі й епілепсії. Ефективний при неврозах серця, гіпертонії, стенокардії (грудній жабі), пороках серця і міокардіодистрофії; застосовують при серцево-судинних захворюваннях з різко вираженими нервовими явищами і при безсонні, при склерозі мозкових судин з підвищеним артеріальним тиском, при неврозі серця, слабому пульсі, при шлунково-кишкових захворюваннях, при

хронічних катарах товстих кишок, при шлункових спазмах, при різних нервових зворушеннях, при переляках, неприємностях, як заспокійливий нервову систему засіб, віддаючи їй перевагу перед валеріаною і бромідами.

Сік значно ефективніший від спиртових витяжок.

Сік заготовляють на зиму, змішуючи 2 частини його з 3 частинами горілки або спирту.

44. СУНИЦЯ ЛІСОВА
(Fragaria vesca L.)

Рос. назва: земляника лесная
Нар. назва: суниці, червоні ягоди, суничка, землянка, полуничник
(3, 5, 13, 16, 17, 19)

ВНУТРІШНЄ.
Сік спілих ягід. По 4—6 столових ложок натще або у великій кількості увесь суничний сезон (3—4 тижні) впродовж 2—3 років.

Подагра, нирковокам'яна і жовчекам'яна хвороба; гіпертонія; атеросклероз; виразка шлунка і дванадцятипалої кишки; атонічні запори; порушення водно-солевого обміну в організмі; цинга; покращує апетит, нормалізує роботу шлунка; авітамінози, захворювання сечових шляхів; глистогінний засіб; захворювання селезінки, печінки, нирок, жовчних шляхів; катарах шлунка; має захисну дію при впливі на організм іонізуючих випромінювань. Регулює обмін речовин, допомагає виведенню з організму токсинів і холестерину, які утворюються в процесі метаболізму; є дієтичним продуктом. Великий вміст заліза, міді та інших мікроелементів сприяє поліпшенню стану при анемії, для лікування серцево-судинних захворювань, є ефективним сечогінним і потогінним засобом. Сік має тонізуючі властивості, поліпшує кровообіг, зміцнює стінки капілярів, стимулює обмін речовин та живлення шкіри.

Не всім можна пити сік у великій кількості, бо у багатьох людей, особливо у дітей, він викликає алергічні реакції. В них може виникнути кропивниця, біль у животі, нудота. Щоб попередити небажані явища, ягоди треба вживати зі свіжою сметаною, вершками й цукром, обов'язково через 20—30 хвилин після їди.

ЗОВНІШНЄ.
Сік спілих ягід.

Нанести на шкіру обличчя перед сном.

Різні форми старих, запущених екзем (екземи з нагноєнням, з тріщинами, струпами).

На ранок шкіра стає свіжою, м'якою та ніжною, з рожевим відтінком, розгладжуються зморшки.

45. ХВОЩ ПОЛЬОВИЙ
(Eguisetum arvense L.)

Рос. назва: хвощ полевой
Нар. назва: сосонка польова, ялинка, пряска, прістка, веретенце, тінички, лускавець, падиволос, пестівник
(5, 18, 25)

ВНУТРІШНЄ.
Сік з свіжої трави.

Сечогінний засіб; для підвищення згортання крові при маткових кровотечах; швидко припиняє ниркові крово-

течі; кровотечі при поліпах сечового міхура, гострому циститі, гемороїдальних кровотечах.

Флавонові глікозиди мають здатність розчиняти камені в нирках і сечовому міхурі (діють подібно до рутину). Використовують при набряках, пов'язаних з порушенням кровообігу, а також при запальних процесах у сечовому міхурі та сечовивідних шляхах, при ексудативному плевриті, при лікуванні туберкульозу легенів (кремнієва кислота); стимулює функцію коркової речовини надниркових залоз, тому корисно приймати при аддісоновій хворобі.

Протипоказаний при запаленні нирок.

ЗОВНІШНЄ.
Сік з свіжої трави. — Для лікування ран і виразок, шкірних захворювань.

46. ХРІН ЗВИЧАЙНИЙ
(Armoracia rusticana Caerth)

Рос. назва: хрен обыкновенный
Нар. назва: хрін

(11, 19, 21)

ВНУТРІШНЄ.

Сік свіжих коренів. — Сечогінний, відхаркуючий засіб; покращує травлення їжі, підвищує апетит, містить багато фітонцидів, які мають бактерицидну дію; джерело вітаміну С; ефективний засіб при цинзі, малярії, фізичному та розумовому виснаженні; для лікування себореї.

Сік, розведений водою. — Підсилює секрецію соляної кислоти в шлунку й допомагає у лікуванні гастритів з пониженою кислотністю шлункового соку.

Хрін багатий на фітонциди. Радянський вчений Б. П. Токін довів, що його антимікробній властивості сприяє наявність лізоциму. Алілгірчична ефірна олія зумовлює специфічний запах і смак, крім того вона затримує розвиток золотистого стафілокока, кишкової палички, збудника туберкульозу, заважає розмножуватися вірусові грипу з групи А.

Приймати на протязі 10 днів сік хрону з водою (1 : 1) по 1 чайній ложці 3 рази в день. — При меланомах — чорних родимих плямах, якщо вони починають сильно рости. Ріст припиниться. Але до лікаря треба звернутися негайно і обов'язково.

Через подразнювальні властивості хрін протипоказаний людям, що страждають гастритами з підвищеною кислотністю, виразкою шлунка й дванадцятипалої кишки, ентеритами, колітами, хворобами печінки, нирок та сечовивідних шляхів. Щоб зменшити пекучість, хрін вживають зі сметаною.

ЗОВНІШНЄ.

Сік свіжих коренів. Ділянки без волосся двічі на день зволожують соком, втираючи його до порожевіння шкіри. — Для лікування гніздового облисіння.

Сік, розведений водою. — Для полоскання ротової порожнини й горла при стоматиті, ангіні, фарингіті.

Сік свіжовиготовлений. У вигляді примочок, компресів. — Має таку ж подразнюючу дію, як гірчичники, тому використовується при простуді, бронхіті, пневмонії, радикуліті, міозиті. Корисний при гнійному отиті, знеболюючий засіб під час запалення сідничного нерва, для лікування подагри, ревматизму.

Сік з молоком. У вигляді примочок, на кілька хвилин. — Косметичний засіб: забезпечує природній рум'янець на цілий вечір.

47. ЧАСНИК ПОСІВНИЙ
(Allium sativum L.)

Рос. назва: чеснок посевной

(1, 3, 5, 12, 16, 18, 19)

ВНУТРІШНЄ.

Сік кореневищ. — Для лікування атеросклерозу, гіпертонії, неврозів серця; покращує апетит, регулює діяльність, підвищує секрецію та моторну функцію шлунково-кишкового тракту, при атонії шлунка, кишечника, диспепсії, поносах, колітах; захворювання дихальних шляхів, хронічні бронхіти, бронхіальна астма, запалення легенів, туберкульоз легенів, грип; посилює діурез, діє сечогінно, пригнічує в кишечнику процеси бродіння та гниття, збуджує діяльність статевих залоз, розширює коронарні і периферичні артерії, сповільнює ритм серцевих скорочень, покращує склад крові, попереджує утворення тромбів, має протиглистну, бактерицидну дію.

Фітонциди часника пригнічують розвиток всіх відомих патогенних для людини бактерій і грибів, тому з успіхом може використовуватися при різних інфекційних захворюваннях.

Сік часнику, потрапляючи в організм людини, запобігає захворюванню на діабет та склероз, значно знижує вміст цукру в крові, стримує нагромадження в організмі надмірної кількості жиру, поліпшує діяльність печінки, є профілактичним засобом проти грипу.

Антимікробна дія часнику зумовлена наявністю алліцину і гарлицину, які знищують збудників туберкульозу, холери, черевного тифу і паратифів, стафілококи і стрептококи. Флавоноїди розслаблюють спазми судин, понижують кров'яний тиск і сприяють виведенню холестерину.

Сік часника — найефективніші ліки проти простуди; поліпшує дихання, тамує кашель, лікує бронхіт, катар верхніх дихальних шляхів. Досконалий засіб дезінфекції травного тракту, особливо ефективний при ферментації та гнильному процесі в товстому кишечнику, має найбільше з усіх рослин фітонцидів. Можна використовувати як профілактичний засіб від холери, раку.

Заборонено вживати часник вагітним жінкам, хворим на епілепсію, на запалення нирок, виразку шлунка з підвищеною кислотністю.

Щоб позбутися неприємного запаху з рота після вживання часнику, рекомендується трохи пожувати свіжого

кореня петрушки або кореня аїру болотного (можна сухого).

ЗОВНІШНЄ.

Сік коренеплодів. У вигляді примочок. — Бородавки, мозолі, гнійні довго незаживаючі рани, укуси змій і скорпіонів, трофічні виразки, туберкульозні каверни.

Інгаляції. — При захворюванні на коклюш та різних захворюваннях верхніх дихальних шляхів.

У клізмах. — При гострицях.

Вагінально. — При трихомонадних кольпітах.

Для натирання підошв ніг. — При ангіні, катарі верхніх дихальних шляхів.

Сік застосовують у стоматології і оториноларингології (гнійні запалення середнього вуха); при виразках, опіках, при укусах бджіл і ос.

48. ЧИСТОТІЛ ЗВИЧАЙНИЙ
(Chelidonium majus L.)

Рос. назва: чистотел большой
Нар. назва: чистотіл великий, ластовинне зілля, гладушник, глечкопар, сіре зілля, зелемозень, прозорник, чистотіл більший, жовтосік, жовтило, молочай жовтий, бородавник

(11, 18, 20, 25)

ЗОВНІШНЄ.

Сік з подрібненого листя. — Туберкульоз шкіри.

Сік з листя і коріння. Застосовується місцево. — Консервативне лікування поліпів прямої кишки і сечового міхура.

Сік трави, оранжевого кольору. Змазувати по 3—4 рази на день. — Припікання бородавок, кондилом, папіломатоз гортані.

Змазувати по 1—2 рази на день. — Плями на шкірі, лишаї, уражені грибком місця на шкірі (на ліктях, у пахвинах суглобів, на підйомі ніг).

Мазь: соку — 1 частина, вазеліну — 4 частини. — При раку шкіри, при м'язевих судорогах, міозиті, поліартриті, коросте, плямах на шкірі, золотусі, лишаях, виразках шкіри, при герпесі і незатихаючих болях при ревматизмі.

Рослина отруйна!

49. ШАВЛІЯ ЛІКАРСЬКА
(Salvia officinalis L.)

Рос. назва: шалфей лекарственный
Нар. назва: шавлія, шавлія аптечна, шалфій

(25, 26)

ВНУТРІШНЄ.

Сік свіжої трави. Приймати з невеликою кількістю солі. — Безплідність.

50. ЯБЛУНЯ ЛІСОВА
(Malus sylvestris L.)

Рос. назва: яблоня лесная, лесовка, кисличка
Нар. назва: кислиця

(3, 16, 19)

ВНУТРІШНЄ.

Сік плодів. По 4—5 раз в день сік з 300—400 г сирих лісових яблук. — Анемія, авітаміноз, захворювання шлунково-кишкового тракту, гострий і хронічний коліт, захворювання серця, нирок, подагра, ожиріння, порушення обміну речовин, гіпертонія, атеросклероз, ревматизм, поліартрит, бронхіт, діабет.

Фітонциди яблук активні по відношенню до золотистого стафілокока, протею, вірусів грипу А.

Яблука — хороші антирадіанти, вони знижують шкідливий вплив підвищеної радіації на організм людей і тварин.

Сік печених плодів. — Зменшує подагричні болі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ботя В. А. и соав. Фитотерапия и фитодиетика.— Кишинев.: Штиинца, 1989.— 123 с.
2. Володарська А. Т., Скляревський О. М. Вітаміни на грядці.— К.: Урожай, 1989.— 142 с.
3. Воробьев Р. И. Питание и здоровье.— М.: Медицина, 1990.— 156 с.
4. Востоков В. А. Домашняя аптека//Лесная промышленность.— 5. 10. 1989.— № 119 (8172).
5. Гамерман А. Ф., Кадаев Г. Н., Яценко-Хмелевский А. А. Лекарственные растения.— М.: Высшая школа, 1990.— 144 с.
6. Добротина И. Как помочь больному человеку//Лесная промышленность.— 22.03.1990.— № 35 (8244).
7. Добротина И. Как помочь больному человеку//Лесная промышленность.— 24.05.1990.— № 61 (8270).
8. Добротина И. Как помочь больному человеку//Лесная промышленность.— 12.05.1990.— № 56 (8265).
9. Добротина И. Как помочь больному человеку//Лесная промышленность.— 15.02.1990.— № 20 (8229).
10. Доронина К. Бабушкины рецепты//Советский спорт.— 18.05.1990.— 18.05.1990.— № 112 (12931).
11. Доронина К. Бабушкины рецепты//Советский спорт.— 10.06.1990.— № 116 (12935).
12. Доронина К. Бабушкины рецепты//Советский спорт.— 13.05.1990.— № 109 (12928).
13. Иващин Д. С., Катина З. Ф., Рыбачук И. З. и соавт. Лекарственные растения Украины.— К.: Урожай, 1978.— 317 с.
14. Засс Р. Природа в белом халате//Советский спорт.— 13.05.1990.— № 109 (12928).
15. Засс Р. Природа в белом халате//Советский спорт.— 17.06.1990.— № 118 (12937).
16. Зубков О. І. Аптека на вашому столі.— К.: Здоров'я, 1989.— 64 с.
17. Ковалева Н. Г. Лечение растениями.— М.: Медицина, 1972.— 350 с.
18. Мамчур Ф. І. Довідник з фітотерапії.— К.: Здоров'я, 1986.— 277 с.
19. Мамчур Ф. І. Овочі і фрукти в нашому харчуванні.— Ужгород.: Карпати, 1988.— 203 с.
20. Носаль М. А., Носаль І. М. Лікарські рослини і способи їх застосування в народі.— К.: Здоров'я, 1965.— 300 с.
21. Орлова-Ж. И. Все об овощах.— М.: Агропромиздат, 1986.— 221 с.
22. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям.— М.: Медицина, 1984.— 462 с.
23. Скурихин И. М., Шатерников В. А. Как правильно питаться.— М.,: Агропромиздат, 1986.— 240 с.
24. Тибетская медицина//Лесная промышленность.— 22.07.1989.— № 87 (8140).
25. Харченко М. С., Карамишев А. М., Сила В. І., Володарський Л. И. Лікарські рослини і їх застосування.— К.: Здоров'я, 1981.— 232 с.

Формат видання 60×84 1/16. Обсяг 2 друк. арк. Тир. 30 000.
Ціна 1 крб. 50 коп. Зам. 1457

Друкарня газети «Слава Родины»

Ціна 1 крб. 50 коп.